



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

Programa de educación para la salud  
dirigido a los profesionales de  
enfermería sobre el afrontamiento de  
la muerte pediátrica.

Health education program for nursing  
professionals on coping with pediatric  
death

Autor

Julia García Gubert

Director

José Manuel Granada López

Facultad de Ciencias de la Salud. 2021

Repositorio de la Universidad de Zaragoza – Zaguán  
<http://zaguan.unizar.es>

# ÍNDICE

ABSTRACT .....	4
INTRODUCCIÓN .....	5
JUSTIFICACIÓN .....	7
OBJETIVOS .....	8
METODOLOGÍA.....	8
DESARROLLO .....	10
DISEÑO .....	10
ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN: DIAGNÓSTICOS .....	10
PLANIFICACIÓN .....	14
OBJETIVOS.....	14
POBLACIÓN DIANA.....	14
RECURSOS.....	14
ESTRATEGIAS.....	15
ACTIVIDADES. SESIONES .....	16
SESIÓN 1: TODO LO QUE DEBERIAS SABER SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA MUERTE. ....	16
SESIÓN 2: BANDA SONORA IDEAL .....	18
SESIÓN 3: LA GAMA DE LA EMOCIONES .....	20
SESIÓN 4: EL ARTE DE LA RELAJACIÓN .....	22
CRONOGRAMA .....	24
EVALUACIÓN.....	25
CONCLUSIONES .....	26
BIBLIOGRAFÍA.....	27
ANEXOS .....	31
ANEXO 1. Cartel informativo. ....	31
ANEXO 2. Díptico informativo. ....	32
ANEXO 3. Cuestionario de valoración.....	33
ANEXO 4. Encuesta de satisfacción con el programa.....	36

## RESUMEN

**Introducción:** La muerte es algo complejo, da lugar a sentimientos de tristeza y dolor, también puede generar estrés y sentimiento de impotencia. Es primordial que las enfermeras acepten la muerte como algo natural e inevitable. Como profesionales de enfermería es fundamental mantener, intensificar y fortalecer los vínculos, y preparar para integrar el hecho de la muerte de la forma más humana posible.

Actualmente, los profesionales de enfermería reclaman la necesidad de llevar a cabo una serie de intervenciones para poder prevenir y tratar todo el cumulo de emociones.

Las estrategias de afrontamiento se centran en las emociones, la comunicación y el acompañamiento. También es importante establecer como estrategias la terapia cognitivo-conductual, el Mindfulness y la escritura terapéutica para poder desprenderse sentimientos negativos.

**Objetivo principal:** Elaborar un programa de educación para la salud dirigido a los profesionales de enfermería sobre el afrontamiento de la muerte pediátrica.

**Metodología:** Se realizó una búsqueda bibliográfica acerca del afrontamiento de la muerte pediátrica por parte de los profesionales de enfermería en diferentes bases de datos PubMed, Scielo, Science Direct. La información también se completó con páginas web y buscadores. Se utilizaron artículos publicados desde el año 2010 tanto en español como en inglés.

**Conclusiones:** Se espera que la aplicación del programa permita que las enfermeras aprendan la información proporcionada y sean capaces de aplicar las técnicas de afrontamiento ofreciendo para ello todos los recursos y servicios necesarios y de este modo, disminuir la sobrecarga emocional que conlleva la muerte pediátrica.

**Palabras clave:** "afrontamiento" "muerte pediátrica" "enfermería" "estrés laboral".

## ABSTRACT

**Introduction:** Death is a complex thing, it gives rise to feelings of sadness and grief, it can also generate stress and feelings of helplessness. It is essential that nurses accept death as something natural and inevitable. As nursing professionals, it is essential to maintain, intensify and strengthen bonds, and prepare to integrate the fact of death in the most humane way possible.

Currently, nursing professionals claim the need to carry out a series of interventions in order to prevent and deal with the full range of emotions. Coping strategies focus on emotions, communication and accompaniment. It is also important to establish cognitive-behavioral therapy, Mindfulness and therapeutic writing as strategies to detach from negative feelings.

**Main objective:** To develop a health education program for nursing professionals on coping with pediatric death.

**Methodology:** A bibliographic search was carried out on the coping of pediatric death by nursing professionals in different databases: PubMed, Scielo, Science Direct. The information was also completed with web pages and search engines. Articles published since 2010 in both Spanish and English were used.

**Conclusions:** It is expected that the application of the program will allow nurses to learn the information provided and be able to apply coping techniques offering for this purpose all the necessary resources and services and thus, decrease the emotional overload involved in pediatric death.

**Key words:** "coping" "pediatric death" "nursing" "work stress".

# INTRODUCCIÓN

La muerte es un proceso biológico y psicosocial, donde los actos vitales van cesando de manera paulatina y silenciosa. Las personas viven con el miedo a la muerte, pero los profesionales de la salud están continuamente haciendo frente a la muerte y esto puede influir positiva o negativamente en su actitud ante la vida. <sup>1</sup>

La muerte es algo complejo, da lugar a sentimientos de tristeza y dolor, <sup>2</sup> también puede generar estrés y sentimiento de impotencia.<sup>3</sup> Es primordial que las enfermeras acepten la muerte como algo natural e inevitable.<sup>4</sup> Como enfermeras es fundamental mantener, intensificar y fortalecer los vínculos, y preparar para integrar el hecho de la muerte de la forma más humana posible.<sup>5</sup>

Para garantizar el menor sufrimiento del niño y la familia es importante atenderlos de manera integral e interdisciplinar, de este modo, transformaremos el miedo a la muerte en una aceptación serena. <sup>5</sup> Esta atención integral y continuada impedirá que las familias mantengan un recuerdo doloroso y un sufrimiento innecesario. <sup>5</sup> El paciente pediátrico se siente más resguardado y asimila mejor su enfermedad gracias a la humanización del medio hospitalario y sobretodo, de los cuidados. <sup>6</sup>

Considerar la experiencia y el cuidado de la salud mental de los profesionales de enfermería es fundamental para que puedan desempeñar su trabajo adecuadamente. <sup>7</sup> Para asegurar una atención de calidad es imprescindible capacitar a las enfermeras para que puedan afrontar de manera efectiva el estrés emocional asociado con la atención al paciente <sup>8</sup> ya que, brindar atención al final de la vida da lugar a ansiedad, estrés y agotamiento.<sup>9</sup> Existen una serie de limitaciones que obstaculizan la preparación adecuada de los profesionales de enfermería como son: la falta de educación, personal y presupuesto. <sup>9</sup>

La comunicación es el núcleo principal al final de la vida, las enfermeras deben sentirse cómodas y capaces de implicar tanto al niño como a la familia en sus cuidados. <sup>10</sup> Las enfermeras deben ser empáticas y entender el deseo de

los padres de pasar tiempo con el niño tanto antes como después de su muerte. <sup>11</sup>

Los profesionales de enfermería son imprescindibles para la familia en el afrontamiento del duelo tras la muerte del niño. <sup>12</sup> Ambos sufren con la muerte del niño y para poder adaptarse, emplean una serie de mecanismos para procesar el duelo. <sup>13</sup> Las estrategias de afrontamiento se centran en las emociones, la comunicación y el acompañamiento. <sup>2</sup> También es importante establecer como estrategias la terapia cognitivo-conductual, el Mindfulness y la escritura terapéutica para poder desprenderse sentimientos negativos. <sup>14</sup>

Las enfermeras están continuamente enfrentándose a la vida y a la muerte, dejando huella en ellos y sirviendo de guía para la construcción de la resiliencia. La resiliencia consiste en que, tras vivir un acontecimiento traumático, la persona afectada consigue enfrentarse a él y transformarlo, de modo que, sale fortalecida y con una serie de habilidades personales y profesionales. <sup>15</sup> Las consecuencias psicológicas que más experimentan las enfermeras son la fatiga por compasión y el Burnout. <sup>14</sup>

Ante estas situaciones, los profesionales afirman y asumen la falta de preparación emocional, solicitan que la pérdida en el ámbito laboral sea reconocida y contar para ello con apoyo formal y continuo tanto del equipo como de la institución de salud. <sup>16</sup>

Actualmente, las enfermeras reclaman la necesidad de llevar a cabo una serie de intervenciones para poder prevenir y tratar todo el cúmulo de emociones. Las intervenciones deben centrarse en: el procesamiento emocional activo, pensamiento positivo, mejora de la capacidad para resolver conflictos y sobre todo, una formación adecuada en cuidados al final de la vida. <sup>17</sup> Otra forma de ofrecer a las enfermeras una preparación emocional sería llevar a cabo programas de instauración temprana y realizados de forma periódica en los que permita al profesional reconocer sus sufrimientos, emociones, pérdidas y pueda trabajar en ellos. <sup>18</sup>

Actividades de capacitación, comunicación efectiva, trabajo en equipo, estrategias de autoeficiencia y afrontamiento de pérdidas dentro de la institución y de las unidades son fundamentales para un buen afrontamiento de la muerte pediátrica.<sup>18</sup>

Para mejorar la calidad de vida de los profesionales de enfermería podrían instaurarse una serie de medidas como la contratación de personal, entrenamiento técnico ante situaciones estresantes y una mejor distribución de tareas.<sup>19</sup> La presencia de compañeros con experiencia es crucial, mejora los resultados de los pacientes y aumenta la satisfacción laboral.<sup>9</sup>

## JUSTIFICACIÓN

Los cuidados al cuidador son necesarios y útiles para llevar a cabo la función profesional con la mayor calidad a un menor coste emocional.<sup>20</sup>

Es necesario promover la adopción de medidas para reducir el estrés en el trabajo, promover el uso de técnicas para regular y comprender las emociones, y reconstruir la percepción de elementos estresantes; Por otro lado, llevar a cabo cambios estructurales y organizativos en el lugar de trabajo para lograr reducir los costes emocionales y facilitar el bienestar personal ayudando así al desarrollo de la labor sanitaria.<sup>21</sup>

Los profesionales de enfermería afirman y asumen la falta de preparación emocional tras la muerte del paciente pediátrico,<sup>16</sup> reclaman la necesidad de llevar a cabo una serie de intervenciones para poder prevenir y tratar todo el cúmulo de emociones.<sup>17</sup>

Por tanto, es necesario la creación de programas de salud dirigidos a las enfermeras sobre el afrontamiento de la muerte pediátrica con el fin de minimizar la sobrecarga emocional.

## OBJETIVOS

*General:* Elaborar un programa de educación para la salud dirigido a las enfermeras sobre el afrontamiento de la muerte pediátrica.

*Específicos:*

- Conocer la necesidad de actualizar los conocimientos de las enfermeras sobre las estrategias y técnicas de afrontamiento de la muerte.
- Favorecer el bienestar psicológico de las enfermeras mediante actividades realizadas en el programa de salud

## METODOLOGÍA

### **ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA**

Para la elaboración de este trabajo se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica para actualizar acerca del afrontamiento de la muerte pediátrica en el personal de enfermería. Esta búsqueda se ha realizado en las distintas bases de datos PubMed, Scielo y Science Direct y en buscadores como Google Académico.

Las palabras clave utilizadas fueron "afrontamiento" "muerte pediátrica" "profesionales de enfermería" "estrés laboral en enfermería". También se ha utilizado el operador booleano "AND". Las limitaciones que se han utilizado para la búsqueda han sido el idioma (inglés y castellano), año de publicación (a partir de 2010) y en algunas ocasiones la limitación de texto completo.

La búsqueda bibliográfica se ha llevado a cabo desde Enero de 2021 hasta Marzo de 2021, revisando los artículos encontrados y descartando aquellos artículos que no cumplieran los criterios aprobados.

A continuación, se muestra la tabla donde se detalla las bases de datos, palabras clave, limitaciones y artículos encontrados y utilizados:



**Tabla 1: Resultados de la búsqueda bibliográfica**

**Fuente: Elaboración propia**

<b>BASES DE DATOS</b>	<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>LIMITACIONES</b>	<b>ARTICULOS ENCONTRADOS</b>	<b>ARTICULOS UTILIZADOS</b>
<b>PubMed</b>	"Afrontamiento de la muerte" "Enfermería"	2010-2021	4	2 (2, 4)
	"Coping with pediatric death in nursing"	2010-2021 Texto completo	14	8 (3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17)
<b>Scielo</b>	"Afrontamiento" "Muerte pediátrica" "Enfermería"	2015-2021	12	4 (5, 15, 16, 18)
	"Coping with pediatric death"	2014-2021	3	1 (19)
<b>Science Direct</b>	"Afrontamiento de la muerte pediátrica" "Profesionales de enfermería"	2017-2021	21	1 (1)

**Tabla 2: Resultados de la búsqueda bibliográfica**

**Fuente: Elaboración propia**

<b>OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN</b>	<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>LIMITACIONES</b>	<b>ARTÍCULOS ENCONTRADOS</b>	<b>ARTÍCULOS UTILIZADOS</b>
<b>Google Académico</b>	"Afrontamiento de la muerte pediátrica" "Enfermería" "Estrés laboral"	2010-2021 Español solo	193	5 (6, 7, 14, 20, 21)

# DESARROLLO

## DISEÑO

El diseño del estudio se corresponde con un programa de educación para la salud dirigido a profesionales de enfermería del Hospital Materno-Infantil de Zaragoza, cuya finalidad es poder informar y educar sobre cómo afrontar la muerte pediátrica. El programa incluye el análisis de las principales necesidades de las enfermeras y la importancia de ofrecerles apoyo para poder gestionar la muerte de la mejor manera posible y dispongan, según sus necesidades, de información y apoyo adecuado.

El programa se llamará **“Las emociones mueven el mundo”** y constará de 4 sesiones teórico-prácticas presenciales, las cuales se llevarán a cabo a lo largo del mes de junio.

En la primera y última sesión se realizará una valoración a los profesionales de enfermería a través de un cuestionario acerca de las actitudes ante la muerte, el duelo y el bienestar psicológico. En la última sesión también se realizará una encuesta de satisfacción del programa de salud.

Para la elaboración del trabajo se ha seguido un diseño de carácter descriptivo basado en una búsqueda bibliográfica y se ha utilizado un lenguaje estándar.

## ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN: DIAGNÓSTICOS

**Tabla 3: Intervención enfermera basada en NANDA-NIC-NOC**

NANDA	NOC	NIC
<b>[00053]</b> <b>Aislamiento social r/c alteración del bienestar m/p ausencia de sistema de apoyo</b>	<p>[1504] Soporte social</p> <p><b>INDICADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- [150406] Refiere relaciones de confianza</li> <li>- [150411] Refiere una red social estable</li> </ul>	<p>[5430] Grupo de apoyo</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear una atmósfera relajada y de aceptación</li> <li>- Vigilar y dirigir la implicación activa de los miembros del grupo</li> </ul> <p>[5440] Aumentar los sistemas de apoyo</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar las relaciones con personas que tengan los mismos intereses y metas</li> <li>- Calcular la respuesta psicológica a la situación y la disponibilidad del sistema de apoyo.</li> </ul>
	<p>[1204] Equilibrio emocional</p> <p><b>INDICADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- [120405] Muestra concentración</li> <li>- [120417] Refiere un nivel de energía estable</li> </ul>	<p>[8304] Fomentar la resiliencia</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar conductas positivas de búsqueda de la salud</li> <li>- Ayudar a ver la familia como un recurso para pedir consejo y apoyo</li> </ul> <p>[5290] Facilitar el duelo</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la expresión de sentimientos acerca de la pérdida</li> <li>- Fomentar la identificación de los miedos más profundos sobre la pérdida</li> </ul>

NANDA	NOC	NIC
<b>[00126]</b> <b>Conocimientos deficientes r/c información insuficiente m/p conocimiento insuficiente</b>	<p>[1803] Conocimiento: Proceso de la enfermedad</p> <p><b>INDICADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias para minimizar la progresión de la enfermedad</li> <li>- Efecto psicosocial de la enfermedad sobre uno mismo</li> </ul>	<p>[5520] Facilitar el aprendizaje</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar información adecuada al nivel de desarrollo</li> <li>- Disponer un ambiente que induzca el aprendizaje</li> </ul> <p>[5540] Potenciación de la disposición de aprendizaje</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar cómo la información ayudará a que el paciente cumpla con las metas</li> <li>- Proporcionar un desencadenante o activador (comentarios/razones y nueva información que motiven) hacia la acción adecuada, según corresponda.</li> </ul>
	<p>[1603] Conducta de búsqueda de la salud</p> <p><b>INDICADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar conductas de salud por iniciativa propia</li> <li>- Realiza autodetección</li> </ul>	<p>[5510] Educación para la salud</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener una presentación centrada, corta y que comience y termine con el tema principal.</li> <li>- Utilizar estrategias y puntos de intervención variados en el programa educativo.</li> </ul> <p>[4470] Ayuda en la modificación de sí mismo</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar al paciente a identificar incluso los éxitos más pequeños.</li> <li>- Ayudar al paciente a identificar los métodos de control de las señales conductuales.</li> </ul>

NANDA	NOC	NIC
<b>[00172] Riesgo de duelo complicado m/p alteración emocional</b>	<p>[1402] Autocontrol de la ansiedad</p> <p><b>INDICADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- [140205] Planea estrategias para superar situaciones estresantes</li> <li>- [140207] Utiliza técnicas de relajación para reducir la ansiedad</li> </ul>	<p>[5300] Facilitar la expresión del sentimiento de culpa</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiar en la identificación de sentimientos dolorosos de culpa</li> <li>- Ayudar a identificar las opciones de prevención, restitución, expiación y resolución, según corresponda.</li> </ul> <p>[5820] Disminución de la ansiedad</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar un enfoque sereno que de seguridad</li> <li>- Animar la manifestación de sentimientos, percepciones y miedos</li> </ul>
	<p>[1212] Nivel de estrés</p> <p><b>INDICADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- [121214] Trastornos del sueño</li> <li>- [121232] Disminución de la productividad</li> </ul>	<p>[1850] Mejorar el sueño</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a eliminar las situaciones estresantes antes de irse a la cama</li> <li>- Llevar a cabo medidas agradables: masajes, colocación y contacto afectuoso</li> </ul> <p>[6040] Terapia de relajación</p> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar el fundamento de la relajación y sus beneficios, límites y tipos de relajación disponibles (música, meditación, respiración rítmica, relajación mandibular y relajación muscular progresiva).</li> <li>- Anticiparse a la necesidad del uso de la relajación</li> </ul>

**Fuente: Elaboración propia**

## **PLANIFICACIÓN**

### **OBJETIVOS**

#### *General*

Capacitar al profesional de enfermería del área de cuidados paliativos del Hospital Materno-Infantil de Zaragoza para gestionar de manera saludable la muerte pediátrica a través de estrategias de afrontamiento lo que favorecerá una mejor calidad de vida profesional y personal.

#### *Específicos*

- Crear grupos de apoyo mediante sesiones grupales que ayuden a gestionar las distintas emociones y sentimientos relacionados con la muerte pediátrica
- Proporcionar apoyo emocional a los profesionales de enfermería de manera clara y adecuada que ayude a disminuir el nivel de ansiedad sufrido
- Afianzar los conocimientos de las enfermeras acerca de las estrategias de afrontamiento.
- Fomentar el aprendizaje de las distintas estrategias mediante sesiones dinámicas y participativas

### **POBLACIÓN DIANA**

El programa va dirigido a todas las enfermeras localizadas en plantas con pacientes pediátricos terminales del Hospital Materno-Infantil de Zaragoza.

### **RECURSOS**

El programa se impartirá en el Cine de la tercera planta del Hospital Materno-Infantil de Zaragoza, totalmente acondicionada para poder llevar a cabo las sesiones.

Para la publicidad del programa se colocarán carteles informativos (Anexo 1) y dípticos informativos (Anexo 2) con la información más relevante.

El coste aproximado del programa de salud será el siguiente:

**Tabla 4: Recursos y Presupuesto**

RECURSOS	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	TOTAL
LOGÍSTICOS	- Sillas y mesas	20	-	-
	- Ordenador portátil	1		
	- Proyector	1		
	- Pantalla de proyección	1		
	- Altavoces	2		
FINANCIEROS	- Carteles informativos	20	3€	60€
	- Díptico informativo	20	1€	20€
	- Bolígrafos	20	0.30 cent	6€
	- Pen drive	1	-	0€
	- Cuestionario inicial	20	0.09 cent	1.8€
	- Cuestionario final	20	0.09 cent	1.8€
	- Encuesta satisfacción	20	0.09 cent	1.8€
HUMANOS	- Enfermera (6 horas)	1	50€/h	300€
	- Psicólogo (1:30 horas)	1		75€
	- Experto en Mindfulness (1 hora)	1		50€
		<b>COSTE FINAL</b>		<b>516.4€</b>

**Fuente: Elaboración propia**

### **ESTRATEGIAS**

El ámbito de actuación será el Hospital Materno-Infantil de Zaragoza ya que es el hospital de referencia para la atención hospitalaria del paciente pediátrico. Cada sesión será impartida a grupos de 20 enfermeras para poder aprovechar mejor las sesiones.

El programa estará dirigido principalmente por una enfermera especialista en salud mental y con la colaboración de una psicóloga y un experto en Mindfulness.

Se llevarán a cabo cuatro sesiones, realizándose cada una de ellas todos los jueves del mes de junio de 2021 a las 17:00 horas y tendrán una duración aproximada de 90 minutos.

El lugar para llevar a cabo las sesiones será el cine que dispone el hospital Materno-Infantil de Zaragoza, que está dotado con butacas, proyector, ordenador...

### **ACTIVIDADES. SESIONES**

#### *SESIÓN 1: TODO LO QUE DEBERÍAS SABER SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA MUERTE.*

En la primera parte de la sesión, al ser la primera toma de contacto con los asistentes se pedirá una breve presentación de todos los profesionales de enfermería con la finalidad de crear un ambiente de confianza entre todos.

Después, todos ellos escribirán en un papel sentimientos y emociones negativas que sintieron tras vivir la muerte de un paciente y como lo gestionaron, se guardarán los papeles en una caja y se leerá el contenido al final de la sesión.

Posteriormente, se entregará un cuestionario de valoración anónimo con el fin de conocer sus actitudes ante la muerte, el modo de afrontar el duelo y el grado de bienestar psicológico. (Anexo 3)

En la segunda parte de la sesión, la enfermera especialista en salud mental realizará una charla teórica apoyada con una presentación de power point y El power point explicará:

- Sensaciones, sentimientos y emociones tras vivir la muerte pediátrica
- Cuáles son las estrategias de afrontamiento y como aplicarlas
- Aceptar y normalizar como nos sentimos en cada momento y la importancia de pedir ayuda.

Para finalizar, la enfermera pondrá en común la información escrita en los papeles con el fin de que los profesionales de enfermería interaccionen y empaticen entre ellos.



**Tabla 5: Sesión número 1****Fecha: 03/06/2021****Horario: 17 a 18:30 horas**

<b>CONTENIDO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>Presentación inicial</b>	Crear un clima de confianza entre las enfermeras para asegurar la asistencia al resto de sesiones	Breve presentación de la enfermera responsable y de los asistentes	-	20 minutos
<b>Encuesta Inicial</b>	Valorar la salud mental de los profesionales a través de un cuestionario	Se repartirá un cuestionario anónimo ¿Cuáles son nuestras actitudes ante la muerte? ayudará a valorar el estado de salud mental de las enfermeras	Bolígrafos y cuestionarios	15 minutos
<b>Exposición</b>	Informar a los profesionales de enfermería sobre las estrategias de afrontamiento ante la muerte	Apoyándose en el power point la enfermera dará una charla a los asistentes. Folleto con la información más relevante	Ordenador, proyector, pantalla de proyección, power point,	35 minutos
<b>Técnica de Brainstorming</b>	Identificar los sentimientos y emociones que sienten todos ellos al vivir la muerte de un paciente pediátrico	Escribirán en un papel sentimientos y emociones que les genere la situación y se pondrán en común permitiendo la interacción entre ellos	Folios, bolígrafos	20 minutos

**Fuente: Elaboración propia**

## *SESIÓN 2: BANDA SONORA IDEAL*

Esta sesión se llevará a cabo en colaboración con la psicóloga del Hospital Universitario Miguel Servet se buscará conseguir mediante una sesión dinámica el autoconocimiento emocional de las enfermeras.

El objetivo es describir como se sienten las enfermeras en las diferentes situaciones laborales con lo que se pretende descubrir situaciones incómodas o que despierten emociones negativas. Por otro lado, que conozcan los diferentes puntos de vista de un mismo problema y de esta manera enriquecerse del aporte de las demás.

En la primera parte de la sesión, la psicóloga pondrá diferentes canciones de diferentes estilos musicales con la finalidad de que evoquen distintas emociones, las enfermeras deberán escribir que situaciones laborales les recuerdan.

En la segunda parte, la psicóloga volverá a colocar las diferentes canciones pero dejando un rato entre canción y canción, se buscará que las enfermeras hablen sobre qué situación les evoca, que sienten y cómo podrían mejorarla.

Las canciones que se utilizaran en la sesión serán:

- Bon Jovi- Livin` On A Prayer
- The Fray – How to Save a Life
- Carmen Twillie, Lebo M. – Circle of Life
- Coldplay – The Scientist
- Tracy Chapman – Fast car

**Tabla 6: Sesión numero 2****Fecha: 10/06/2021****Horario: 17 a 18:30 horas**

<b>CONTENIDO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>Presentación inicial</b>	Dar a conocer a la psicóloga y crear un clima sereno.	Charla	-	10 minutos
<b>1ª parte</b>	Conocer cómo se sienten las enfermeras en el trabajo y descubrir cómo puede influenciar esto en la productividad	Apoyándose en material auditivo las enfermeras escribirán que situaciones les recuerdan	Ordenador, Altavoces, Papel y Bolígrafos	40 minutos
<b>2ª parte</b>		Puesta en común de que situaciones le recuerdan, que sienten y como mejorarlo. Buscando enriquecerse de las aportaciones de los demás	Ordenador y Altavoces	40 minutos

**Fuente: Elaboración propia**

### *SESIÓN 3: LA GAMA DE LA EMOCIONES*

El objetivo de esta sesión es reconocer la complejidad de las emociones en las distintas situaciones laborales.

La enfermera especialista en salud mental comentará a cada una de las enfermeras una emoción al oído, más tarde, deberán representar delante de sus compañeras una situación laboral en la que hayan sentido esa emoción.

Cada una de las enfermeras tendrá 15 minutos para planificar como va a llevar a cabo la representación. Seguidamente, se realizará un círculo entre todas e irán saliendo de una en una. Se propondrá un debate en el que cada una deberá expresar que sintió mientras la compañera realizaba la representación y si les recordó una situación vivida anteriormente.

**Tabla 7: Sesión número 3****Fecha: 17/06/2021****Horarios: 17 a 18:30 horas**

<b>CONTENIDO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>Explicación</b>	Reconocer la complejidad de las emociones.	Charla. La enfermera especialista planteará una emoción a cada una de las asistentes	-	15 minutos
<b>Planificación</b>	Organizar como llevar a cabo la representación de la emoción planteada	Escribirán en el papel entregado como efectuar y efectuar la emoción	Papel, bolígrafo	15 minutos
<b>Exposición y Debate</b>	Expresar los sentimientos y recordar situaciones vividas	Exposición mediante charla grupal en círculo	-	60 minutos

**Fuente: Elaboración propia**

#### *SESIÓN 4: EL ARTE DE LA RELAJACIÓN*

Al comienzo de la sesión la enfermera hará un breve recordatorio de los puntos más importantes tratados en las sesiones anteriores. Seguidamente, preguntará a las enfermeras asistentes si tienen alguna duda o si quieren preguntar algo.

Posteriormente, volveremos a repartir el cuestionario de valoración sobre las actitudes ante la muerte, el duelo y el bienestar psicológico con el fin de poder valorar si los conocimientos desarrollados a lo largo de las sesiones han sido útiles para los profesionales de enfermería (Anexo 3).

En la segunda parte de la sesión con ayuda de un experto en Mindfulness se realizará una sesión sencilla de relajación con el propósito de reducir los niveles de estrés y ansiedad, y ofrecer unas pautas básicas para poder aplicarlo en su vida diaria y poder afrontar cada día de forma más relajada.

Para acabar, pasaremos una encuesta de satisfacción para conocer los puntos fuertes del programa y los puntos a mejorar (Anexo 4).

**Tabla 8: Sesión número 4****Fecha: 24/06/2021****Horarios: 17 a 18:30 horas****Fuente: Elaboración propia**

<b>CONTENIDO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>Resumen y Dudas</b>	Afianzar los conocimientos del programa	Charla	-	30 minutos
<b>Encuesta final</b>	Evaluar de forma real los conocimientos	Se repartirá de nuevo el cuestionario sobre ¿Cuáles son nuestras actitudes ante la muerte? Valorar la efectividad del programa	Cuestionario, bolígrafos	15 minutos
<b>Sesión de Relajación</b>	Reducir los niveles de estrés y ansiedad. Pautas básicas para la vida diaria	Sesión de relajación guiada por un experto	Altavoces	30 minutos
<b>Encuesta Satisfacción</b>	Conocer las fortalezas y las debilidades del programa de salud	Se realizará una encuesta breve y anónima	Folios y bolis	15 minutos

## CRONOGRAMA

Tabla 9: Diagrama de Gantt.

Fuente: Elaboración propia

2021		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio			
							3	10	17	24
Búsqueda de información										
Diseño										
Planificación										
Obtención recursos										
Sesión 1										
Sesión 2										
Sesión 3										
Sesión 4										
Evaluación	C. Valoración									
	E. Satisfacción									



## **EVALUACIÓN**

La evaluación del programa se llevará a cabo a través de un cuestionario de valoración que se entregará a los profesionales de enfermería al comienzo y al finalizar el programa con el fin de conocer sus actitudes ante la muerte, su forma de afrontar la muerte y su grado de bienestar psicológico (ANEXO 3). Constará de 15 preguntas, 10 tipo test y 5 de desarrollo. Se realizará un estudio comparativo de las respuestas antes y después de la intervención de permita identificar las mejoras

En la última sesión también se entregará una encuesta de satisfacción para conocer la opinión subjetiva de los participantes acerca del programa y los puntos a mejorar. Consistirá en 10 preguntas divididas en 4 categorías diferentes. (ANEXO 4).

## CONCLUSIONES

Tras elaborar el programa de salud, se pueden obtener las siguientes conclusiones:

Es imprescindible conocer cuáles son los conocimientos de los profesionales de enfermería acerca de las estrategias de afrontamiento ya que son los que proporcionan una atención integral al paciente pediátrico.

Destacar la importancia del aprendizaje de las técnicas de afrontamiento por parte de las enfermeras, dotándoles de herramientas y estrategias para garantizar unos cuidados de calidad al paciente pediátrico.

Si el programa cumple con éxito todas las metas fijadas, se propondría realizar el programa de salud a las enfermeras de las distintas plantas del Hospital Materno-Infantil de Zaragoza. Por otro lado si el programa de educación para la salud no alcanzara los objetivos esperados, se realizaría un rediseño del programa y se buscarían diferentes alternativas para abordar las deficiencias identificadas.

Durante el estudio y desarrollo del programa de salud se ha evidenciado que todavía existe mucha estigmatización sobre la salud mental y es necesaria la educación sanitaria a través de programas de salud como éste, permitiendo que las enfermeras integren en su práctica la información proporcionada, ofreciendo para ello todos los recursos y servicios necesarios para disminuir la sobrecarga emocional que conlleva la muerte pediátrica.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Pascual Fernández MC. Ansiedad del personal de enfermería ante la muerte en las unidades de críticos en relación con la edad de los pacientes. *Enfermería Intensiva*. 2011; 22(3):96-103. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113023991100040X>
2. Henao-Castaño ÁM, Quiñonez-Mora MA. How nurses cope with death in the Paediatric Intensive Care Unit. *Enfermería Intensiva*. 2019; 30(4):163-169. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30509877/>
3. Tur Porcar AM, Cuartero Monteagudo N, Gea-Caballero V, Juárez-Vela R. Resilience Scale Psychometric Study. Adaptation to the Spanish Population in Nursing Students. *International journal of environmental research and public health*. 2020; 17(12): 4602. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32604847/>
4. Salvador Borell M. Acompañar en la muerte: competencias de afrontamiento y autoeficacia. *Revista de enfermería*. 2010; 33(11): 22-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21188869/>
5. Villalba Nogales J. Afrontamiento de la muerte de un niño: los cuidados pediátricos paliativos desde la Atención Primaria. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2015; 17(66): 171-183. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322015000300022&lang=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322015000300022&lang=es)
6. Galmés Lladó P. Importancia de la humanización de los cuidados de enfermería en pacientes pediátricos y su familia. *Repositoria Institucional UIB*. 2018. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/147887>
7. Díaz García P. Experiencia de las enfermeras ante la muerte infantil en las unidades de cuidados intensivos. *UAM Departamento de Enfermería*. 2020. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/691432>

8. Kpassagou BL, Soedje K. Health practitioners' emotional reactions to caring for hospitalized children in Lomé, Togo: a qualitative study. *BMC health services research*. 2017; 17(2):700. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29219080/>
  
9. Caton AP, Klemm P. Introduction of novice oncology nurses to end-of-life care. *Clinical journal of oncology nursing*. 2006; 10(5): 604-608. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063614/>
  
10. Hendricks-Ferguson VL, Sawin, KJ, Montgomery K, Dupree C, Phillips-Salimi CR, Carr B et al. Novice Nurses' Experiences With Palliative and End-of-Life Communication. *Journal of pediatric oncology nursing: official journal of the Association of Pediatric Oncology Nurses*. 2015; 32(4), 240–252. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25556105/>
  
11. Caicedo C, Brooten D, Youngblut JM, Dankanich J. Parents' Wishes for What They Had or Had Not Done and Their Coping After Their Infant's or Child's Neonatal Intensive Care Unit/Pediatric Intensive Care Unit/Emergency Department Death. *J Hosp Palliat Nurs*. 2019; 21(4):333-343. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30933014/>
  
12. Santos MRD, Wiegand DL, Sá NN, Misko MD, Szylit R. From hospitalization to grief: meanings parents assign to their relationships with pediatric oncology professional. *Rev Esc Enferm USP*. 2019; 53:e03521. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31618316/>
  
13. Silva AF, Issi HB, Motta Mda G, Botene DZ. Palliative care in paediatric oncology: perceptions, expertise and practices from the perspective of the multidisciplinary team. *Rev Gaucha Enferm*. 2015; 36(2):56-62. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26334409/>
  
14. Martínez Henneveld L. La importancia de la Inteligencia Emocional en una planta de Oncología infantil. *Repositorio Institucional UIB*. 2019. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/150296>

15. Dos Santos RA, Nunes Moreira MC. Resilience and death: the nursing professional in the care of children and adolescents with life-limiting illnesses. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2014; 19(12): 4869-4878 <https://scielosp.org/article/csc/2014.v19n12/4869-4878/>
16. Vega-Vega P, González-Rodríguez R, López-Encina ME, Abarca-González E, Carrasco-Aldunate P, Rojo-Suárez L et al. Percepción de apoyo en duelo por profesionales y técnicos de cuidados intensivos pediátricos de hospitales públicos. *Rev. chil. pediatr.* [Internet]. 2019; 90(4):429-436. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062019000400429&lang=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062019000400429&lang=es)
17. Rodríguez-Rey R, Palacios A, Alonso-Tapia J, Pérez E, Álvarez E, Coca A. Burnout and posttraumatic stress in paediatric critical care personnel: Prediction from resilience and coping styles. *Australian critical care: official journal of the Confederation of Australian Critical Care Nurses*. 2019; 32(1): 46–53. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29605169/>
18. Vega-Vega P, González Rodríguez R, Bustos J, Rojo Suarez L, López-Encina ME, Rosas A et al. Relationship between grief support and burnout syndrome in professionals and technicians of pediatric health. *Rev. chil. pediatr.* [Internet]. 2017; 88(5): 614-621. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062017000500007&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062017000500007&script=sci_arttext&tlng=en)
19. Guedes Santana JL, Uriona Maldonado M, Amaral Gontijo L. Dinámica de generación y disipación del estrés en el equipo de enfermería en un centro de oncología. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2019; 27: e3156. [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692019000100342&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692019000100342&script=sci_arttext&tlng=es)

20. Ortega Ruiz C, López Ríos F. Intervención psicológica en cuidados paliativos: revisión y perspectivas. *Clínica y Salud*. 2005; 16(2): 143-160. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180616104002.pdf>
21. Limonero JT, Sábado JT, Fernández-Castro J, Gómez-Benito J. Influencia de la inteligencia emocional percibida en el estrés laboral de enfermería. *Ansiedad y Estrés*. 2004; 10(1): 29-41. <https://core.ac.uk/download/pdf/157852154.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 1. Cartel informativo.

Fuente: Elaboración propia

**LAS EMOCIONES MUEVEN EL MUNDO**

**PROGRAMA PARA LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA SOBRE EL AFRONTAMIENTO DE LA MUERTE PEDIÁTRICA**

---

---

**SESIONES**

 **PRIMERA: TODO LO QUE DEBERIAS SABER SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO** 

**SEGUNDA: LA BANDA SONORA IDEAL**

**TERCERA: LA GAMA DE LAS EMOCIONES**

 **CUARTA: EL ARTE DE LA RELAJACIÓN** 

**TODOS LOS JUEVES DEL MES DE JUNIO  
DE 17:00 A 18:30 HORAS  
CINE DE LA 3ª PLANTA DEL HOSPITAL MATERNO-INFANTIL**

## **ANEXO 2. Díptico informativo.**

Fuente: Elaboración propia

# **JUNIO 2021**

## **OBJETIVO DEL PROGRAMA**

Capacitar a las enfermeras a gestionar de manera saludable la muerte pediátrica a través de estrategias de afrontamiento para tener una mejor calidad de vida profesional y personal.

## **FECHAS Y HORARIOS**

TODOS LOS JUEVES DEL MES DE JUNIO.

DE 17:00 A 18:30 HORAS  
CINE DEL HOSPITAL MATERNO-  
INFANTIL ZARAGOZA

# **LAS EMOCIONES MUEVEN EL MUNDO**

## **INFORMACION DE LAS SESIONES**

**3** Conocer las diferentes estrategias de afrontamiento

**10** Expresar sentimientos y emociones. Enriquecerse de los demás

**17** Reconocer la complejidad de las emociones en el trabajo

**24** Reducir los niveles de estrés y ansiedad. Pautas básicas para la vida diaria



### **ANEXO 3. Cuestionario de valoración.**

Fuente: Elaboración propia

#### **¿Cuáles son nuestras actitudes ante la muerte?**

Este cuestionario que le presentamos a continuación tiene la finalidad de conocer cuáles son sus conocimientos de base de manera que el programa sirva para mejorarlos y profundizar en aquellos que más desconocer.

Instrucciones: Por favor rodee con un círculo aquella opción que considere correcta (pregunta 1 a la 10). Escriba lo que usted considere necesario (pregunta 11 a la 15)

1. Cree que la muerte es sin duda una experiencia desagradable
  - a) Totalmente en desacuerdo
  - b) Desacuerdo
  - c) De acuerdo
  - d) Totalmente de acuerdo
  
2. Evita a toda costa los pensamientos sobre la muerte
  - a) Totalmente en desacuerdo
  - b) Desacuerdo
  - c) De acuerdo
  - d) Totalmente de acuerdo
  
3. Considera que la muerte se debería ver como un acontecimiento natural, innegable e inevitable
  - a) Totalmente en desacuerdo
  - b) Desacuerdo
  - c) De acuerdo
  - d) Totalmente de acuerdo
  
4. Tiene un miedo intenso a la muerte
  - a) Totalmente en desacuerdo
  - b) Desacuerdo
  - c) De acuerdo
  - d) Totalmente de acuerdo

5. Le preocupa la incertidumbre de no saber qué ocurre después de la muerte
  - a) Totalmente en desacuerdo
  - b) Desacuerdo
  - c) De acuerdo
  - d) Totalmente de acuerdo
  
6. Tras su muerte me costaba relacionarme con algunas personas
  - a) Verdadero
  - b) Ni verdadero ni falso
  - c) Falso
  
7. Tras su muerte me constaba concentrarme en el trabajo
  - a) Verdadero
  - b) Ni verdadero ni falso
  - c) Falso
  
8. Tras su muerte estaba más irritable de lo normal
  - a) Verdadero
  - b) Ni verdadero ni falso
  - c) Falso
  
9. Tras su muerte me costaba trabajar dormir
  - a) Verdadero
  - b) Ni verdadero ni falso
  - c) Falso
  
10. No puedo aceptar su muerte
  - a) Verdadero
  - b) Ni verdadero ni falso
  - c) Falso
  
11. ¿Qué es para usted el bienestar psicológico?

12. ¿Qué ayuda y que dificulta su bienestar psicológico?

13. ¿Qué hace y que siente una persona que está bien psicológicamente?

14. ¿Con qué relaciona usted el bienestar psicológico?

15. Describa qué siente al pensar en su vida

#### **ANEXO 4. Encuesta de satisfacción con el programa.**

Fuente: Elaboración propia.

El objetivo de esta encuesta es recoger tu opinión con el fin de mejorar la calidad de la formación y de los medios materiales y didácticos empleados.

Los datos reflejados se considerarán de forma absolutamente confidencial y anónima. Te agradecemos de antemano tu colaboración

<b>CRITERIOS.</b> puntúa de 0 (muy mal) a 5 (muy bien)		<b>PUNTUACION</b>
EXPECTATIVAS	Se han cubierto las expectativas que tenía del programa	
	Considero los objetivos logrados en un	
ORGANIZACIÓN	La difusión previa del programa	
	La organización material ha resultado	
	La organización del programa	
METODOLOGÍA	La información aportada	
	Los medios didácticos empleados	
	Los ejercicios presentados han sido apropiados	
APLICABILIDAD	Los temas tratados han resultado interesantes	
	El grado de aprendizaje conseguido ha resultado de	
<b>VALORACIÓN GLOBAL</b>		